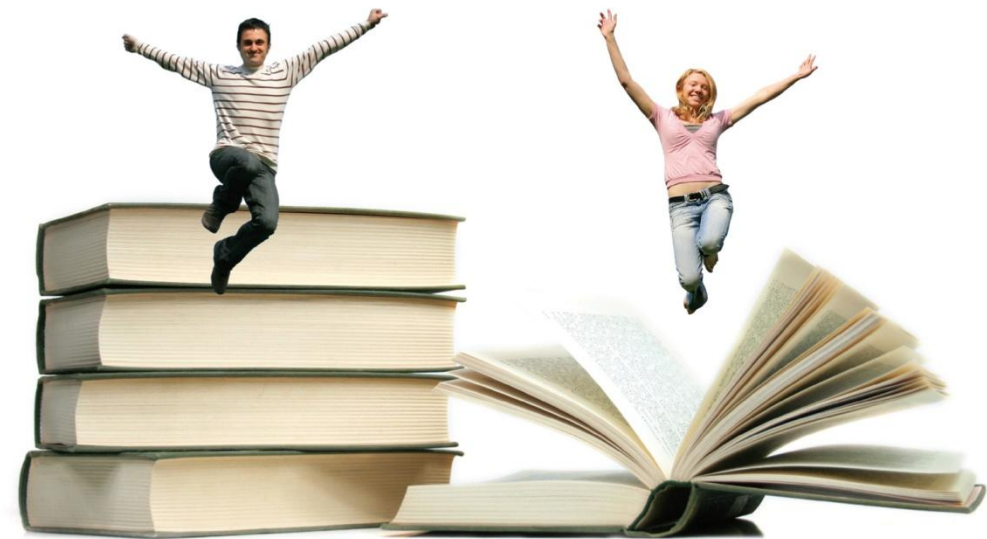


FORTBILDUNGEN



Kursleiter Progressive Muskelentspannung



KONTAKT

Plettenbergschule
PBG gGmbH

Mühlrainstraße 15
72336 Balingen

Tel. 0 74 33 - 27 66 23

Fax 0 74 33 - 2 05 46

www.plettenbergschule.de
fortbildungen@plettenbergschule.de

KURZBESCHREIBUNG

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die das Körperbewusstsein gefördert wird. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken.

FORTBILDUNGSINHALTE

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Erarbeitung der Grundform, der versch. Kurz-formen und der Weiterentwicklungen der Progressiven Muskelentspannung. Darüber hinaus werden die geschichtlichen und theoretischen Hintergründe dieser Entspannungsmethode auch im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren vorgestellt.

Themen der Ausbildung:

- Einüben und Anleiten der PME;
- Übungen, um im Alltag zu entspannen;
- Prinzip Selbstverantwortung;
- Vorbereitung und Durchführen eines Kurses;
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen im Kursverlauf

TERMINE

Einführung 07.05.2011, 10.00-16.00 Uhr

Praktischer Übungsteil

10./12./17./19./24./26.05. 2011, 19.00-21.00 Uhr

Praktische Überprüfung mit Zertifikatsausgabe
28.05.2011, 10.00-13.00 Uhr

Veranstaltungsort: Plettenbergsschule, Balingen

WISSENSWERTES

Kursgebühr: 495,00 Euro inkl. Handbuch mit CD,
Zertifikat und Verpflegung für Tag 1 und 8

Voraussetzungen/Zielgruppe:

Physiotherapeut/innen, Staatl. anerkannte Sport-
und Gymnastiklehrer/ innen, Pädagogen/Innen,
Ergotherapeuten/Innen, Lehrer/innen

Min./Max. Teilnehmerzahl: 6-20

Kursleitung: Giséla Eberhardt

Anmeldungen bitte ausschließlich schriftlich über das Anmeldeformular unter www.plettenbergsschule.de